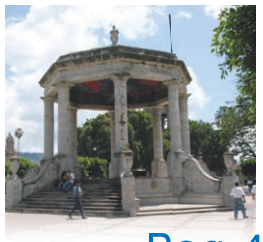
La gaceta del CUSur

Edición 1 • septiembre de 2007 • Universidad de Guadalajara • Centro Universitario del Sur



CIUDAD GUZMÁN

La antigua y señorial Zapotlán el Grande

Pag.4

ALEMANIA

CUSur en Europa

Pag.3

INVESTIGACIÓN

Soporte del trabajo académico

Pag.6

EJERCICIO:

Cómo empezar

Pag.7

EDITORIAL

Este es el nuevo ciclo de *La gaceta del CUSur.* Un espacio para la divulgación y la comunicación del Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara. Por ser nuestro primer número le quisimos dar a conocer nuestra ciudad, nuestra laguna, nuestro centro, las líneas de investigación que en él se trabajan, nuestros estudiantes y nuestros trabajadores y por último la opinión de uno de nuestros maestros. Gracias por leernos, pero, lo que deseamos lograr es la comunicación y para que ésta exista se necesitan mínimo dos. Es por eso, que invitamos a usted, sí a usted a que nos envíe todas sus inquietudes.

¿Le gusta escribir ensayos? bienvenidos, algo relacionado con su investigación, un artículo de opinión, literatura, poesía, cine. Y usted cronista o presidente del alguno de nuestros veintiocho municipios de influencia, esperamos que nos cuente sobre su lugar. Señora ama de casa, nos interesa mucho que nos platique sobre la tradicional comida del sur de Jalisco. ¿Y los deportistas? También estaremos aguardando por todo lo que nos quieran detallar. Y por supuesto, a todos ustedes estudiantes nos encantaría recibir sus sentimientos por escrito.

¿Sufre mucho cada que quiere escribir? No se preocupe, grandes escritores como el maestro Fernando del Paso, también se angustia cada que escribe y el disfrute viene cuando lee su escrito publicado. Y es que redactar no es fácil, pero en *La gaceta del CUSur* le ayudaremos con su escrito.

Divulgar los trabajos de nuestro centro es prioridad. Pero lograr la comunicación entre la sociedad universitaria y la comunidad en general es vital. Es sabido que la buena comunicación crece y se enriquece con la diversidad y la libertad de pensamiento, en *La gaceta del CUSur* estamos abiertos a todas las manifestaciones.

Queremos que esta publicación mensual se convierta en un lugar donde circulen de manera franca la academia, la ciencia, la cultura, el deporte, las personas.

Gracias, nuevamente por leernos, pero no olvide apoyarnos con sus escritos. *La gaceta del CUSur* es un medio de comunicación masiva formada por todos ustedes.

Directorio

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Mtro. Carlos Jorge Briseño Torres
Rector General

Mtro. Gabriel Torres Espinoza
Vicerrector Ejecutivo

Lic. José Alfredo Peña Ramos
Secretario General

CENTRO UNIVERSITARIO DEL SUR

Mtra. Patricia María Etienne Loubet
Rectora:

Mtra. Hermelinda Jiménez Gómez
Secretaria Académica:

Lic. Víctor Ríos Gutiérrez
Secretario Administrativo

Mtro. Alfonso Barajas Martínez
Director de la División de Bienestar y Desarrollo Regional

Dr. Adolfo Espinoza de los Monteros Cárdenas
Director de la División de Ciencias, Artes y Humanidades

Lic. Ernesto Martínez Sánchez
Coordinador de Extensión

Lic. Katie Beas Madrigal
Jefa de la Unidad de Difusión

CONSEJO EDITORIAL

Mtra. Georgina Barragán Sierra

Mtro. Antonio Beas Castro

Mtro. Sergio Antonio Durán Graciano

Mtra. Adriana L. Fierro Lara

Mtro. Marcos Macías Macías

Mtro. José Antonio Peña

Mtro. Víctor Hugo Prado Vázquez

Mtra. Claudia Lizeth Vázquez Aguilar

Mtro. Vicente Preciado Zacarías

LA GACETA DEL CUSUR

Directora: Elda Castelán Rueda

Editor: Ricardo Sigala Gómez

Fotografía: Carlos Benavides Zepeda

Diseño: Martín Hernández Ávalos

Centro Universitario del Sur
Prol. Colón s/n Km 1
Carr. Libre aCd. Guzmán-Guadalajara

Cd. Guzmán, Zapotlán el Grande, Jalisco.
C.P. 49000

Correo electrónico
gaceta@cusur.udg.mx

La gaceta del CUSur es una publicación del Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara.
El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores.

Agenda Cultural

CASA DEL ARTE DR. VICENTE PRECIADO ZACARÍAS

JUEVES LITERARIOS (20:00 HORAS)

13 de septiembre: Óscar de la Borbolla, presentación del escritor a cargo de Alfredo Cortés (escritor)

20 de septiembre: Presentación de *Interpretextos*, Revista de la Universidad de Colima 27 de septiembre Alfredo Cortés y José Luis Vivar, escritores

MARTES DE CINE

SEPTIEMBRE

Ciclo de cine mexicano (16:00 horas)

DÍA	FILME
04	Macario
11	Pedro Páramo
18	El Bulto
25	La fórmula secreta

CUENTA CUENTOS

Actividades de promoción de la lectura, para todas las edades
Todos los sábados a las 12:00 horas

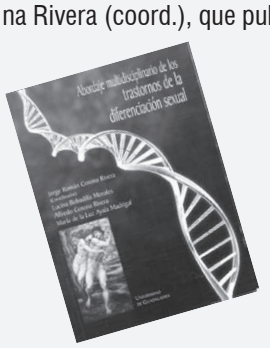
EXPOSICIÓN PICTÓRICA COLECTIVA

"El pincel en manos de médicos veterinarios"
Del 22 de agosto al 17 de septiembre de 9:00 a.m. a 8:00 p.m.

*Todos los eventos son sin costo.
Mayores informes:
Casa del Arte Dr. Vicente Preciado Zacarías. Av. Colón 143, colonia Centro,
teléfono: 01341 41 2 73 50

¿QUIERES GANARTE UN LIBRO?

Al primer lector de *La gaceta del CUSur* que envíe al correo electrónico **gaceta@cusur.udg.mx** la respuesta correcta de la siguiente pregunta, se hará acreedor de un ejemplar del libro ***Abordaje multidisciplinario de los trastornos de la diferenciación sexual***, de J. R. Corona Rivera (coord.), que publicó el CUCS y la UdeG.



¿CUÁLES SON LAS TRES NOVELAS MÁS FAMOSAS DE FERNANDO DEL PASO?

Proyección en Europa

Traducción y nota:
Carlos Alejandro Hidalgo Rasmussen

Viridiana Cortés Arreguín es estudiante de la carrera de Negocios Internacionales en nuestro Centro Universitario. Tiene el sexto promedio más alto de su carrera, 97.98 y obtuvo una beca de movilidad a Europa para el calendario 2007A. Viridiana ha participado en el grupo de eskrima desde su ingreso a la carrera (hace tres años), así que durante su estadía en Europa aprovechó para entrenar con destacados grupos de eskrima europeos, entre ellos el de Málaga, y en este reporte se detalla su estancia con el grupo de Alemania. La información ha sido tomada de la página http://www.docepares-eskrima.org/viridiana2007.htm y de un correo enviado por el responsable de la organización alemana Bernhard Lubaton:

"El viernes 27 y sábado 28 de julio nuestra organización recibió una vista de México, la estudiante Viridiana de veinte años de edad, que hizo un alto en su viaje por Europa para visitar nuestra organización y entrenar eskrima dos días con nosotros. El Presidente de Doce Pares Internacional México nos solicitó que a Viridiana le fuera permitido entrenar en nuestra organización. Con gusto aceptamos y la recibimos el día viernes, sin escatimar en tiempo o costo para que ella pudiera estar aquí y tener un bello entrenamiento, lo que también fue un éxito también para nuestra organización. Inicialmente viajaría con su amiga Cynthia pero al final tuvo que viajar sola. También fuimos afortunados en que el clima no estuviera frío, así que pudimos empezar a entrenar el viernes por la tarde en el Hoernle en Brackenheim durante dos horas aproximadamente. Comimos en casa por la tarde y entonces fuimos a la escuela del arte de combate Schwaigerner, donde Viridiana participó en un entrenamiento regular con muchos otros estudiantes. Después de ir a un restaurante, ella se hospedó con la familia de Horst (Director de Doce Pares eskrima en Alemania). El sábado en la mañana nos encontramos a las 9:00 am a desayunar y después de una caminata corta por Brackenheim fuimos en la tarde a la escuela de combate Budokwai, donde entrenamos cuatro horas técnicas de mano mano, desarme y formas. El domingo la llevamos en carro al aeropuerto de Frankfurt ya que al día siguiente volaría a Polonia.

Viridiana es buena en Doce Pares (Eskrima) y aprende muy rápido. Tratamos de ofrecerle una estadía agradable y esperamos que se haya llevado nuevas impresiones del entrenamiento. Durante esos dos días encontramos una nueva amiga y estamos muy orgullosos de ello. Le deseamos a Viridiana lo mejor para su futuro tanto en su práctica de Doce Pares (Eskrima) como en sus estudios en negocios y su vida completa. Cuando ella desee será bien recibida en Alemania."

"Luvina" e "Interpretextos"

Por: Ricardo Sigala Gómez

REVISTAS LITERARIAS DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA Y LA UNIVERSIDAD DE COLIMA

"Luvina"

"Luvina", la revista literaria de la Universidad de Guadalajara, con cuarenta y siete números y más de diez años de existencia, ha cumplido con un innegable papel en la divulgación de la cultura literaria del estado de Jalisco. La revista, cuyo nombre hace homenaje al famoso cuento homónimo de Juan Rulfo, tiene una periodicidad trimestral, misma que se hace coincidir con las cuatro estaciones del año.

En su nueva época, la revista está dirigida por Silvia Eugenia Castillero, en tanto que Fernando de León y José Israel Carranza fungen como editor y coeditor respectivamente. Ellos se han encargado de darle una nueva personalidad a "Luvina", con su estructura perfectamente identificable: cada número se presenta alrededor de un contenido temático —"Escrituras del mar", en el más reciente—, que es tratado desde diferentes expresiones artísticas: poesía, narrativa, ensayo y plástica; la segunda parte de la revista se titula "Extrañamientos", contiene entrevistas, ensayos y traducciones, así como creación tanto poética como narrativa, tratados aquí sin limitaciones temáticas; "Páramo" es la última parte de de "Luvina", en donde se presentan una serie de textos de tipo ensayístico en torno a diferentes expresiones, el cine, los libros, la plástica, tienen especial atención.

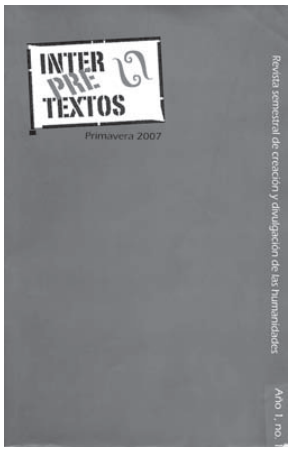
A lo anterior hay que sumar la presencia de un dossier de artes plásticas dedicado cada número a un artista específico, mismo que es introducido por un escritor o crítico de arte. Ocho páginas insertas en el centro la revista, en las que destacan tanto la calidad de la selección de la obra como la de la impresión.

"Luvina" tiene entre sus colaboradores a algunos universitarios y autores tapatíos, pero su principal nómica de autores son escritores nacionales y extranjeros de reconocida trayectoria.

"Interpretextos"

En la primavera de 2007 apareció el número uno de "Interpretextos", revista que —según informan sus editores — nace de una necesidad fundamental: la de hacer confluir la práctica de cuatro disciplinas humanísticas que ofrece la Facultad de Letras y Comunicación de la Universidad de Colima: periodistas, lingüistas, estudiosos de las letras hispanoamericanas y comunicadores. La gama de propuestas e intereses que incluye la propuesta, hace que "Interpretextos" no se ostente sólo como una revista de literatura, sino también como un órgano de divulgación de las humanidades.

La revista, que hará públicos dos números al año, está constituida por siete partes: "Sonpalabras", dedicada a la investigación literaria y al cuento; "Toda gente", que se concentra en la crónica y el reportaje; "Arroba/dos" está dedicada a las artes visuales; "Diapasón" cuyo objeto es la investigación social; "Lengua labrada" es el espacio de divulgación para los estudios lingüísticos; "Manantiales" es la parte dedicada a la reseña; y, finalmente, un "Resumen/Abstract", en el que, como su nombre lo indica, se hace una especie de ficha de cada uno de los textos publicados en el número en cuestión.



Este proyecto editorial tiene como algunas de sus mayores virtudes, de acuerdo a su carácter, el dar divulgación a las producciones universitarias de los más diversos ámbitos de las ciencias sociales, desde la creación artística, hasta la investigación, pasando por los géneros de una tendencia más histórica o periodística. La editora responsable de "Interpretextos" es Rocío Aceves y su asistente editorial a Heréndida Rodríguez Radillo.

Ciudad Guzmán

Por: Fernando G. Castolo

La Antigua y Señorial Zapotlán el Grande

El significado etimológico de Zapotlán es "lugar de frutos dulces y redondos", que no necesariamente deben ser zapotes. Por otro lado, según el Presbítero José María Arreola, se refiere al centro ceremonial donde se le daba culto especial a la diosa Tzaputlatena, que es aquella que descubrió el arte de curar con emplastos de resina.

La historia del valle de Zapotlán se pierde en el polvo del tiempo casi en su totalidad. En la época prehispánica estábamos dominados unas veces por los de Colima y otras por los de Michoacán, hasta la llegada de los primeros peninsulares en el año de 1523.

El Zapotlán español fue fundado el día de la Asunción de Nuestra Señora, 15 de agosto, del año de 1533, por Fray Juan de Padilla, dejando construido un gran convento de religiosos de Nuestro Padre San Francisco, donde se estableció la primer escuela de música del Occidente mexicano.

Para poder diferenciarnos de otros pueblos que ostentaban nuestro mismo nombre, nos pusieron el de Zapotlán "el Grande", por ser el más grande de todos ellos, esto a partir de 1782. Y al cumplir exactamente sesenta años con ese nombre, nos impusieron el de Ciudad Guzmán, en memoria del Genetal Gordiano Guzmán, considerado el primer mártir de la insurgencia.

Por la fatalidad de sufrir constantemente las inclemencias naturales, con los temblores y las erupciones del volcán, nace la fiesta en honor al santo patrono Señor San José, a partir del 22 de octubre de 1749. La fiesta de San José, actualmente, constituye el núcleo de un mes de celebraciones que incluye, además de una feria de ganado, charreadas y palenques, bailes y múltiples diversiones, varios solemnes actos religiosos que culminan con una procesión pública. En esta procesión, las imágenes de San José y la Virgen María, atraviesan la ciudad sobre unas enormes andas que son llevadas a cuestas por un grupo de indígenas (sic). Las andas son precedidas de carros alegóricos que alternan con varios grupos de danzas indígenas, y la música de chirimía.

Zapotlán el Grande es considerada la "Atenas de Jalisco", ya que grandes personajes, de talla universal, han emergido de este terruño, como el muralista José Clemente Orozco, el sabio y científico José María Arreola, los compositores Consuelito Velázquez, José Rolón y Rubén Fuentes, el investigador Vicente Preciado Zacarías y el literato Juan José Arreola, por mencionar algunos.

Hablar del patrimonio edificado de Zapotlán el Grande, es hablar de la importancia social, política y económica que se desarrolla en nuestra ciudad desde la segunda mitad del siglo XIX, aspecto que ha contribuido a la solemnidad y esplendor de sus construcciones desarrolladas en este milenario valle, y de cuyos resultados se manifiestan bellos edificios en estilo neoclásico, ecléctico, art nouveau y neogótico, principalmente. Sobresalen todos los inmuebles destinados al servicio religioso; además, la Presidencia Municipal, el Palacio de los Olotes, el Viejo Molino de "Las Peñas" y el Mercado Municipal, entre otros.

Dentro del patrimonio natural que se localiza en el municipio y sus inmediaciones sobresale su bella laguna, donde

se puede practicar una serie de deportes acuáticos y se encuentra una gran variedad de flora y fauna; el "Parque Ecológico Las Peñas", con sus peculiares piedras de "Los Compadres", que ostentan una riqueza de arte rupestre; y, por supuesto, el cercano "Parque Nacional Nevado Colima", que durante los meses de enero y febrero luce blanco su picacho.

Zapotlán el Grande, al igual que cada localidad, por pequeña que sea, tiene grandes atractivos que la hacen única y envidiable, al grado que un simple paseo por sus calles, resulta ser ya un deleite para la ajena vista de nuestros visitantes, quienes impactados por sus bellezas naturales y materiales, así como por su gente, y atraídos por los cuetes de la feria y de las festividades patronales, han decidido radicar para siempre en esta señorial ciudad.

Vamos a caminar a la laguna

Por: Juan Mercado Agredano

Día a día se observa una gran cantidad de personas de todas las edades que caminan –durante la fresca mañana o el crepúsculo– hacia la laguna por los andadores paralelos a la carretera. Disfrutan del panorama, de la compañía de los hijos; los más disciplinados lo hacen por salud, o corriendo y haciendo ejercicio para mantenerse en forma. Algunos llevan su botella de agua y muchos llegan a consumir golosinas, frutas y bebidas, en los puestos que ahí empiezan a pulular.

De igual manera, se observa un buen número de pescadores asiduos que pretenden obtener la comida para el día – o los ocasionales que buscan solamente divertirse, ya que capturan el pez y lo regresan al agua –, pero acompañan el momento con bebidas, golosinas y una gran diversidad de comidas.

Entre semana, pero sobre todo los fines de semana por la noche, no es raro observar a los jóvenes, – y no tan jóvenes – en los carros estacionados al borde de la laguna escuchando música, confesándose o manifestándose su amor o "conbebiendo", disfrutando del panorama y la tranquilidad del lugar. Pero todos con un común denominador, desechando grandes cantidades de basura, de envases plásticos o de materiales difíciles de desintegrarse e incorporarse al suelo, que generan contaminación orgánica y visual.

¿Sabías que la Laguna de Zapotlán fue designada humedal de importancia internacional y Sitio Ramsar? El mes de Junio de 2005, durante el festejo del Día Mundial del Medio Ambiente, en el Foro Mundial Iberoamericano, realizado en la Ciudad de Monterrey, el entonces Presidente de la República, Vicente Fox Quezada entregó dicha designación al gobernador del estado de Jalisco.

¿Sabías además que la Laguna de Zapotlán tiene una superficie de 1,496 hectáreas, en las cuales conviven grandes poblaciones de aves acuáticas que tienen gran importancia en el mantenimiento de la diversidad biológica, y les brinda refugio y sustento en etapas críticas de su desarrollo, reproducción y tránsito migratorio? La laguna es un cuerpo de agua dulce natural, perenne, alimentada por una gran cantidad de arroyos, rodeada de pocos árboles y arbustos, que es lo que sobrevive.

En los países de primer mundo estos ecosistemas son altamente valorados por las numerosas funciones que tienen en el control de inundaciones, reposición de aguas subterráneas, retención y exportación de sedimentos y nutrientes, amortiguación del clima, depuración de aguas, reservorio de biodiversidad, recreación, turismo y valor cultural.

Los ayuntamientos de Cd. Guzmán y Gómez Farías han realizado muchos esfuerzos para sanear la laguna, como la instalación de plantas tratadoras de aguas residuales que hoy permiten que la laguna pueda servir como reserva de agua dulce, alimentando los pozos profundos que surten de agua a la ciudad, se ha buscado concientizar a los productores agropecuarios en el manejo de insecticidas, herbicidas, fertilizantes y el respeto a la vida silvestre, así como establecer, en coordinación con los pescadores, métodos de pesca racionales y con mayor productividad.

Muchas de nuestras familias viven de la pesca, de las hortalizas que se cultivan en la periferia, de la actividad artesanal que tiene como base la planta del tule, además la laguna es un buen lugar para actividades recreativas y de ocio. Son pocas las ciudades que tienen el privilegio de contar con una laguna como la de Zapotlán, motivo por el cual debemos cuidarla y preocuparnos por su ecosistema.

Fomentemos que los habitantes de los municipios cercanos a la laguna reconozcan su valor y aprendan a cuidarla. Apoyemos acciones que favorezcan su recuperación y pensemos que por más pequeñas que estas sean, finalmente la suma de todas ellas reflejará nuestro respeto por la laguna, brindémosle un futuro sano y seguro en beneficio de las generaciones venideras. Sumémonos a todos estos esfuerzos, que están realizando tantas personas, promoviendo en los niños y en los adultos una actitud de cambio frente al humedal.

INVESTIGACIÓN EN EL CUSUR

Por: Patricia Rivera Espinoza

La investigación es considerada el soporte del trabajo académico departamental y representa una de las funciones sustantivas de nuestro Centro. A través del quehacer de los académicos se tiende al desarrollo de grupos de excelencia, garantizando con ello elevar la calidad y pertinencia de sus productos investigación.

En nuestro Centro, la investigación está enfocada, particularmente, a resolver problemas del entorno regional con base en diez Líneas de Generación y Aplicación de Conocimiento (LGAC), que son aprobadas por el Colegio Departamental de cada uno de los cinco departamentos del CUSur y registradas ante la SEP, las cuales son: Estudio de las Enfermedades Infecciosas y Parasitarias; Sistemas de Producción Agropecuaria; Innovación Tecnológica y Calidad Educativa Sustentable; Psicología, Desarrollo Humano y Organizacional; Enfermedades Crónico–degenerativas; Nutrición Clínica; Enfermedades Ginecoobstétricas, Educación y Desarrollo Humano, Procesos de Cambio Socioeconómico Regional, Medio Ambiente y Sustentabilidad Regional, Estado, Empresa y Sociedad. En estas diez líneas participan catorce investigadores, de los cuales cuatro pertenecen al Sistema Nacional de Investigadores (SNI), con base en la constancia y calidad de su producción científica; así mismo participan académicos de alto nivel que cumplen funciones de docencia e investigación en el CUSur.

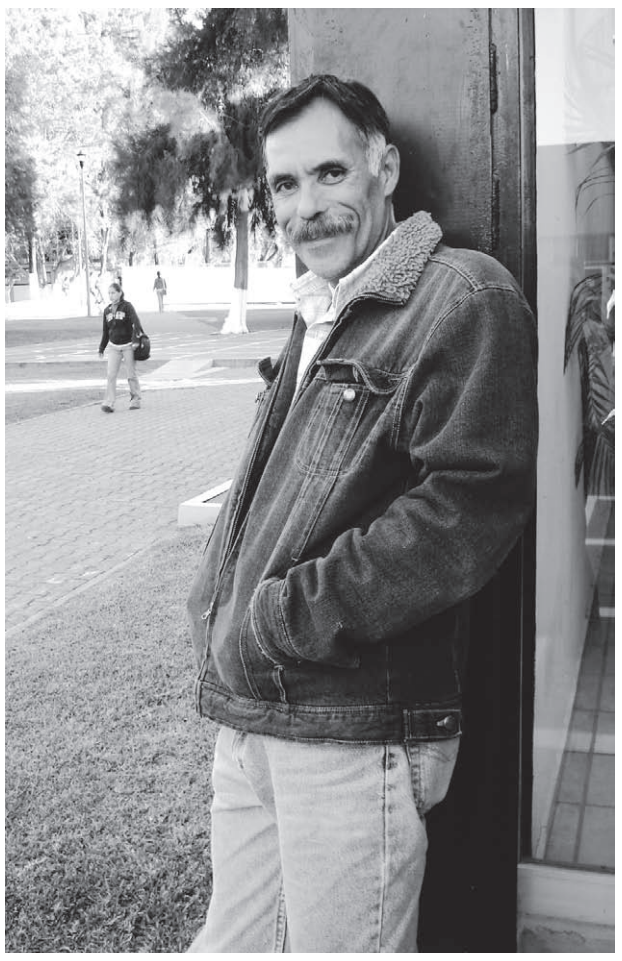
Los Cuerpos Académicos son grupos de profesores de tiempo completo, preferentemente con grado de doctor, que permiten la generación y aplicación del conocimiento en el interior de la propia institución; éstos comparten una o varias líneas de investigación o de estudio en temas disciplinares o multidisciplinares, y un conjunto de objetivos y metas académicos. En ellos se soporta un alto porcentaje de la investigación. En la actualidad se cuenta con ocho Cuerpos Académicos en fase de *en formación*. Los miembros de un Cuerpo Académico deben cultivar líneas de generación o de aplicación del conocimiento específica, compartida y temáticamente afín.

Un apoyo importante en la investigación son los alumnos. La Universidad de Guadalajara convoca a sus estudiantes de educación superior, de escasos recursos y con un promedio general de 90 como mínimo, a participar en el Subprograma Estímulos Económicos a Estudiantes Sobresalientes consistente en una beca de un año, con la cual, además de obtener ayuda monetaria, tendrán acceso a actividades que fortalecerán su formación académica durante quince horas semanales, de tal forma que los estudiantes admitidos en el Subprograma de Estímulos Económicos a Estudiantes Sobresalientes son asignados a un investigador, principalmente a aquellos que pertenecen al SNI y que tienen como objetivo incentivar a los estudiantes para que se incorporen a la investigación en nuestro Centro, continúen con estudios de posgrado y se conviertan en potenciales relevos del personal académico e investigadores del CUSur.

El CUSur cuenta con recursos propios para la investigación, pero además existen los llamados recursos externos —(CONACYT), Federales, (PROMEP), fondos mixtos, fondos sectoriales para la investigación o de otra Institución)— a los cuales aspiran investigadores o académicos por medio de diferentes convocatorias.

EXPERIENCIA AL SERVICIO

Por: Katie Beas Madrigal



Pedro Zúñiga Guerrero lleva treinta años "y ocho meses" —precisa— trabajando para la Universidad. Oriundo del municipio de Tamazula de Gordiano, al sureste de Jalisco, comenzó con el nombramiento de conserje, enseguida fue prefecto, ambos en la antigua preparatoria; posteriormente, tras la fundación del CUSur, estuvo a cargo de la Coordinación de Servicios Generales.

El comienzo

"Entré trabajar el 1 de mayo de 1976, a los 23 años, en la Escuela Preparatoria de Ciudad Guzmán, cuando se hizo dependencia de la Universidad de Guadalajara, que ya después se cambió a sus nuevas instalaciones en Avenida Colón."

"Mis actividades en el Centro son variadas: barro, pinto, manejo (maquinaria y automóviles), total, hago de todo; no por el hecho de que mi nombramiento sea de jefe de unidad de mantenimiento yo sólo me dedico a organizar o a ver a mi gente hacer su trabajo, no, yo agarro la brocha, la podadora… en fin hago de todo un poco y me encargo también todo lo que se maneja aquí en el Centro Universitario relacionado con Servicios Generales".
A don Pedro o "don Peter" (como lo conocen todos en el CUSur) se le ve desde muy temprano hasta muy tarde, desde las 7 de mañana hasta las 6 p.m., "o más si se requiere, todo depende del trabajo" —afirma—, trabajando y dirigiendo las labores de limpieza y arreglo de las instalaciones del Centro.

La anécdota

Durante el tiempo que lleva trabajando ha acumulado muchas historias y anécdotas; una de ellas y que recuerda mucho por lo graciosa que le resulta es que "un día me subí a un tambo de cinco litros, que estaba lleno de pintura de esmalte, y que ya había abierto. Me subí sobre él para pintar pero de repente se volteó la tapa y caí dentro de él, así que terminé manchado de pintura de aceite color azul hasta la cintura, ¡duré como una semana quitándome la pintura, parecía un pitufo!" —cuenta riéndose.

Una vida entorno a CUSur

Según don Pedro, gran parte de su vida ha estado relacionada con el CUSur: "comencé a trabajar a los veintitrés, así que la Universidad y CUSur me ha dado todo: mi familia, amigos y experiencia; mi esposa y mis hijos, todos trabajan aquí; me han dado todo, lo que soy, lo bueno y lo malo. También me ha permitido ver a mis hijos formarse en la Universidad: tengo una hija que egresó de la carrera de derecho y otra que está estudiando la licenciatura en Educación."

Durante todo este tiempo que don Pedro ha trabajado en el CUSur, lo ha visto evolucionar y crecer: "ha avanzado mucho —dice— y todo para bien; gracias a este Centro Universitario se ha beneficiado mucha gente de la región, porque ya no se tiene que ir hasta la ciudad de Guadalajara a estudiar y porque son menos los gastos que cada familia debe hacer para apoyar los estudios de sus hijos; y eso representa mucho para quienes vivimos acá y para quienes venimos a dedicar nuestro trabajo a la institución."

"Aquí te enseñas a convivir con gente de diferentes clases". Yo estoy muy contento trabajando aquí y de formar parte de un gran equipo de trabajo, mis respetos para todos ellos porque, por ejemplo, los muchachos a mi cargo se ponen la camiseta por la escuela (el CUSur) y pues a medida que eso sucede pienso que se ve el progreso. Me da gusto y por ello me siento cien por ciento comprometido con la Universidad.

EJERCICIO: Cómo empezar

Por: Azucena Rangel Gómez

¿Por qué debería hacer ejercicio?

El aumento en la actividad física puede darle una vida más larga y mejorar su salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además, da más energía y ayuda a reducir la tensión. También es una buena manera de frenar el apetito y quemar calorías y despejar un poco la mente para un mejor aprovechamiento escolar.

¿Quién debería hacer ejercicio?

El aumento en la actividad física puede beneficiar a casi todos. La mayoría de las personas pueden empezar a hacer ejercicio gradual y moderado por sí mismas. Si piensa que usted no puede hacer ejercicios de manera segura por alguna razón, hable con su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicio.

¿Qué tipo de ejercicio debo hacer?

Los ejercicios que aumentan los latidos de su corazón y mueven grupos de músculos grandes (como los de sus piernas o brazos) son los mejores. Escoja una actividad o taller que le guste, que le permita empezar lentamente y aumentar gradualmente hasta que se haya acostumbrado. El caminar es muy popular y no requiere ningún equipo en especial. Otros ejercicios buenos son la natación, ciclismo, correr y baile. Tomar las escaleras en lugar del elevador o caminar en vez de manejar pueden ser buenas opciones para comenzar a activarse físicamnte.

¿Cuánto tiempo debería hacer ejercicio?

Empiece haciendo ejercicios tres o más veces cada semana por unos veinte minutos o más, y siga haciendo ejercicios hasta un mínimo de treinta minutos, de cuatro a seis veces por semana. Esto puede incluir varias tandas de actividad de corta duración en un día. Hacer ejercicio durante su descanso entre materias o mientras hace sus quehaceres diarios puede ser una buena opción para, en caso de que disponga de poco tiempo libre en su horario, realice alguna actividad física alternada con sus actividades. Hacer ejercicio con un amigo o miembro de familia puede ayudar a hacer de esto algo divertido, y tener un compañero puede alentarlo a seguir haciéndolo.

¿Hay algo que debería hacer antes y después del ejercicio?

Usted debe empezar una sesión de ejercicios con un período de calentamiento gradual. Durante este tiempo (entre cinco y diez minutos) estire lentamente los músculos primero, y poco a poco aumente su nivel de actividad. Por ejemplo, empiece caminando lentamente y de allí suba la velocidad.

Cuando haya termiado de hacer ejercicio, enfríe el cuerpo durante cinco o diez minutos. De nuevo estire los músculos y deje que la velocidad de los latidos de su corazón disminuya gradualmente. Puede usar los mismos ejercicios de estiramiento que usó durante el período de calentamiento y poner énfasis en el calentamiento específico, esto es si va a trabajar la parte superior o inferior del cuerpo.

¿Cuánto me debería esforzar cuando hago ejercicios?

Hacer pequeñas cantidades de ejercicio es mejor que no hacer nada de ejercicio. Empiece con una actividad con la que se sienta cómodo. A medida que se acostumbra a hacer ejercicios, trate de mantener los latidos de su corazón cerca de 60% u 85% del “ritmo de corazón máximo”. Para averiguar el ritmo de corazón ideal para usted en el ejercicio, reste su edad en años de 220 (lo que le da su ritmo de corazón máximo), y de allí multiplique este número por 0,60 ó 0,85. Por ejemplo, si usted tiene 40 años, usted restaría 40 de 220, lo que le daría 180 (220 - 40 = 180). De allí tendría que multiplicar este número por 0,60 ó 0,85. Esto le da un resultado de 108 ó 153 (180 x 0,60 = 108 y 180 x 0,85 = 153).

Al empezar su programa de ejercicio, puede que quiera usar el número más bajo (0,60) para calcular su ritmo de corazón ideal. Eventualmente, a medida que su acondicionamiento al ejercicio aumenta gradualmente, puede que quiera usar el número más alto (0,85) para averiguar su ritmo de corazón ideal . Mida su pulso colocando dos dedos en un costado de su cuello sin hacer presión y contando los latidos por un minuto. Use un reloj con segundero para contar los latidos por minuto, o sólo hasta quince segundos y luego multiplique por cuatro.

¿Cómo puedo evitar lesionarme?

La manera más segura de evitar lesionarse durante el ejercicio es tratar de no exceder la cantidad en un principio. Empiece con una actividad que sea medio fácil para usted, tal como caminar. Camine unos minutos al día o varias veces al día. De allí, gradualmente aumente el tiempo y nivel de actividad. Por ejemplo, aumentar la rapidez con que camina en el espacio de varias semanas. Si se siente cansado o adolorido, baje un poco el nivel de ejercicio que hizo, o descanse por un día. ¡Trate de no darse por vencido del todo muy rápidamente, aunque no se sienta mucho mejor de inmediato! Hable con su médico si tiene alguna pregunta o piensa que se ha lesionado seriamente. Recuerde siempre que la constancia hace la diferencia.

¿Y el entrenamiento de fortaleza?

La mayoría de ejercicios ayudarán a su corazón y a sus otros músculos. El entrenamiento de resistencia es el ejercicio que desarrolla la fortaleza y el poder de los grupos de músculos grandes del cuerpo. Levantar pesas es un ejemplo de este tipo de ejercicio. Las máquinas de ejercicio también pueden proveerle entrenamiento de resistencia. En el gimnasio del CUSur le podemos dar más información sobre cómo hacer ejercicios de manera segura levantando pesas o trabajando con máquinas.

Estimado lector, lo invito a que invierta tiempo en su salud y no excluya de sus planes la constancia y perseverancia. Los esperamos en el Área Deportiva del Centro Universitario del Sur.

La Universidad:

Compromiso para el combate del rezago social

Por: Víctor Hugo Prado Vázquez

La universidad, según la propuesta del modelo educativo siglo 21 de la Universidad de Guadalajara, es un espacio creado por y para el conjunto social. Su fuerza radica en el conocimiento sistematizado que de la realidad tiene: las lecturas que hace del pasado, del presente y su capacidad para proyectar el futuro.

En tal sentido, debemos entender a la Universidad como un campo reflexivo, a la vez que, propositivo para enfrentar los graves rezagos y contradicciones que aquejan a la sociedad, y justamente uno de esos rezagos es el de la creciente y preocupante pobreza que existe en el país.

México tiene a la mitad de la población hundida en la pobreza y la miseria. La pobreza, sin entrar a la discusión de sus diferentes perspectivas teóricas, la podríamos describir como un fenómeno que cuenta con un amplio rango de circunstancias asociadas con la necesidad, dificultad al acceso y carencia de recursos. La pobreza es un término comparativo utilizado para describir una situación en la que se encuentra una gran parte de la humanidad y que se percibe como la carencia, escasez o falta de los bienes más elementales, como por ejemplo: alimentos, vivienda, educación o asistencia sanitaria.

Lo más grave es que en México, como en la mayoría de los países de América Latina, existe una coexistencia de ricos y pobres oprobiosa. Un ejemplo de ello es el anuncio de El País Semanal (del pasado 15 de julio), donde informan que según la revista Forbes Carlos Slim es el segundo hombre más rico del mundo, cuyo imperio se reparte entre las telecomunicaciones, comercio, infraestructura y banca; da empleo directo a 220 mil personas e indirecto a medio millón, aporta el 6.3 por ciento del producto interno bruto (PIB) de México y tiene un valor estimado superior a los 53,000 millones de dólares, en un país con la mitad de la población en el umbral de la pobreza.

De ninguna manera es protervo ser rico, crear empleos o ser exitoso y destacar en los primeros lugares del mundo en cuanto a fortuna. Lo grave estriba en que la pobreza tumultuaria sin respeto de geografías marca una desigualdad social, más grave que en la época de don Porfirio Díaz. Pero lo más graves es cuando la fortuna se hace al amparo del poder. Es inconcebible que dieciséis de las principales empresas que participan en la Bolsa Mexicana de Valores adeuden al fisco casi 105, 000 millones de pesos en impuestos, es inaceptable que el gobierno con todos los problemas que día a día enfrenta (narcotráfico, inseguridad, inundaciones, deterioro del medio ambiente, falta de empleo, por citar sólo algunos), se dé el lujo de regalar 500, 000 millones de pesos a los grandes consorcios a través de componendas fiscales y por acuerdos que hace Hacienda para perdonar, condonar y borrar créditos fiscales a las empresas que tienen más ganancias, un mal ejemplo económico caracterizado por los recientes gobiernos de corte neoliberal es rescatar a quien no lo necesita. Por ello, cualquier reforma fiscal está invitada a fracasar mientras la base recaudatoria no se amplíe y mientras lo privilegios sigan imperando y beneficiando a las clases más desarrolladas de este país.

Hacienda dejó de captar más de 2 billones 300 mil millones de pesos (240 mil millones de dólares) como resultado de regímenes especiales, tasas preferenciales, estímulos fiscales y demás privilegios que ha convertido a México en un paraíso fiscal.

Es de creerse que cien grandes contribuyentes en promedio pagaron 74 pesos por Impuesto Sobre la Renta (ISR) en 2005, y 67 pesos por Impuesto al Valor Agregado (IVA). Hay casos en que contribuyentes con ingresos brutos acumulados superiores a 500 millones de pesos pagaron un peso de ISR y un peso de IVA. El resultado es obvio: 20 por ciento de los hogares más ricos del país concentran 52.5 por ciento del ingreso nacional, mientras que el 20 por ciento más pobre apenas obtiene 4.5 por ciento del ingreso total.

México se encuentra a la zaga en el cumplimiento de los objetivos para abatir la mortalidad infantil, para que en 2015 sea dos terceras partes más baja que la prevaleciente en 1995. El Instituto Nacional de Geografía e Informática (INEGI) reporta que en marzo y a nivel nacional, la tasa de desocupación se incrementó a 4.01 por ciento de la población económicamente activa, alrededor de treinta y cinco mil empleos menos que en febrero pasado. Y por si fuera poco, México es hoy el mayor expulsor de trabajadores migrantes del planeta. Entre 2000 y 2005 salieron de México dos millones de personas para buscar trabajo en Estados Unidos.

La pobreza atenta contra la vida digna, contra la democracia y contra cualquier expresión de civilidad. La pobreza, irremediablemente, es el mal mayor que atrae otros males no tan menores, la pobreza alienta la delincuencia, el secuestro, el tráfico de drogas, su consumo y el crimen organizado. La pobreza está asociada a la falta de educación y de oportunidades, la pobreza está vinculada a la exclusión de los servicios públicos y sociales, la pobreza está marcada por una vida ciudadana problemática.

Existen voces en el estudio del fenómeno de la pobreza que afirman que ésta no es el resultado de que los gobiernos sean insensibles a las realidades de la pobreza y no hayan hecho la planificación macroeconómica requerida, o iniciado los suficientes proyectos de desarrollo, o distribuido gigantescas sumas de dinero. En efecto, no se trata de repartir dinero, de aplicar acciones de un Estado proteccionista que en la práctica han fracasado. Se trata de que el Estado proponga políticas públicas para el desarrollo y combate a la pobreza. Es ahí donde juega un papel muy importante la Universidad con su concepción creativa, aplicando el conocimiento, redimensionando retos a partir de procesos de planeación de nuevos escenarios económicos, es decir proyectar el futuro. La Universidad como reproductora de cuadros calificados tiene el relevante rol de preparar a los recursos humanos que requiere el desarrollo del país. Éstos deben dejar de ser cada vez más mano de obra dispuesta a que los contraten, en otro sentido, deben ser aptas para el autoempleo, para desarrollar la inversión, para conducir procesos de cambio e implantación. Pero el Estado no se puede excluir de su responsabilidad. Ampliar la base tributaria, fomentar la inversión, estimular el empleo, impulsar políticas públicas de combate a la pobreza, invertir en educación, en investigación, son premisas fundamentales para arribar a una sociedad más equilibrada y de mejores oportunidades.